၃၂ ကောဋ္ဌာသ – 32 Parts of the Body

သဝိညာဏက အသုဘဘာဝနာ ပွားများနည်း

(ကာယဂတာသတိ) (၃၂-ကောဋ္ဌာသ)

ဆံပင်, အမွေး, လက်သည်း-ခြေသည်း, သွား, အရေ(အရေထူ+အရေပါး)၊(၅)
အသား, အကြော, အရိုး, ခြင်ဆီ, အညှို့(ကျောက်ကပ်)၊(၅)
နှလုံး, အသည်း(အသဲ), အမြှေး, အဖျဉ်း(သရက်ရွက်), အဆုပ်၊(၅)
အူမ, အူသိမ်, အစာသစ်, အစာဟောင်း, ဦးနှောက်၊(၅) (ပထဝီဓာတ် ၂၀)
သည်းခြေ, သလိပ်, ပြည်, သွေး, ချွေး, အဆီခဲ၊(၆)
မျက်ရည်, ဆီကြည်, တံတွေး, နှပ်, အစေး, ကျင်ငယ်။(၆) (အာပေါဓာတ် ၁၂)
(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်, အစေး, နှပ်, တံတွေး, ဆီကြည်, မျက်ရည်၊(၆)
အဆီခဲ, ချွေး, သွေး, ပြည်, သလိပ်, သည်းခြေ၊(၆)
ဦးနှောက်, အစာဟောင်း, အစာသစ်, အူသိမ်, အူမ၊(၅)
အဆုတ်, အဖျဉ်း, အမြှေး, အသည်း, နှလုံး၊(၅)
အညှို့ ခြင်ဆီ, အရိုး, အကြော, အသား၊(၅)
အရေ, သွား, လက်သည်း-ခြေသည်း, အမွေး,ဆံပင်။(၅)
(ပဋိလုံ)

တစ်ခုခြင်းပွားနည်း

ဦးခေါင်းပေါ်မှာရှိသော **ဆံပင်**တွေသည်
အဆင်း၊အနံ့အားဖြင့်၄င်း၊
ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့်၄င်း၊
ဖြစ်တဲ့အကြောင်းရင်း ဖြစ်ရာအရပ်အားဖြင့်ရင်း (မှီရာအကြောင်း,တည်ရာအားဖြင့်၄င်း)၊
ဘာမျှနှစ်သက်စရာ မြတ်နိုးဖွယ်ရာမရှိပါတကား
-ဟု ဆံပင် အမည်ပညတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်အောင် စိတ်ထားလျက် ပွားများရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်ရှုပွားများနေစဉ် ထို (၃၂) ကောဋ္ဌာသတရားများ တစ်ပိုင်နက်လိုပင် ထင်ရှားပေါ်လာကြပြီး စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများဉာဏ်၌ထင်မြင်လာသည်၊ ထိုကဲ့သို့ထင်မြင်လာလျှင် မိမိနှင့်လိင်တူ ပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးအပေါ် အလားတူ စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာများပေါ်အောင် ဆက်လက်ပွားမျာ အားထုတ်ရမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ပွားများအားထုတ်မှုကြောင့် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာထင်ရှားလာလျှင် မြင်မြင်သမျှ လူ, တိရစ္ဆာန်စသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအားလုံးကို အလားတူပင် စက်ဆုပ်ဘွယ်အခြင်းအရာပေါ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပွား များအားထုတ်ရမည်။

အစိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

အမြေးသည်
ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြေး,မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြေး-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊ ဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြေး သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး နှလုံးသားနှင့်ကျောက်ကပ်တို့ကို ဖုံးလွှမ်းလျက်တည်နေသည်။
မဖုံးလွှမ်းတတ်သောအမြေးကား ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ပိုင်း, အောက်ပိုင်း အရပ်နှစ်မျိုးလုံးတို့၌ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရေထူ ၏ အောက်အဖို့မှ အသားကို ဖွဲ့ယှက်မြေးရစ်လျက် တည်နေသည်။ အရေထူနှင့်အသားကိုကပ်သွားအောင် စပ်ပေးသော ကော်တမျိုး ဖြစ်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၂၊၂၄၈-၉)

အူမသည်
ရေမျိုအစ ကျင်ကြီးပေါက်အဆုံးရှိသော အစာသွားရာလမ်းကြောင်း တလျောက်လုံး ဖြစ်သည်။

အူသိမ်သည်
အူခွေ(၂၁)ခုတို့၏အကြား၌ ထိုအူထွေတို့ကို လျှောမကျအောင်ချုပ်စပ်ပြီး တည်နေသော အူထုံး၊ အူချည်ကြိုး ဖြစ်သည်။

သည်းခြေသည်
အအိမ်သည်းခြေ,အရည်သည်းခြေ-ဟုနှစ်မျိုးရှိသည်၊ အအိမ်သည်းခြေသည် အသည်းနှင့်နှလုံးတို့၏ အကြားတွင် ရှိပြီး အရည်သည်းခြေကား တကိုယ်လုံးအနှံ့အပြားတွင် တည်ရှိသည်။

ပြည်သည်
ဝက်ခြံ, အနာစိမ်းစသည် အနာတခုခုဖြစ်ရာ၌သာ တည်ရှိသည်။

သွေးသည်
အသည်းနှလုံး အူစသည်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ အိုင်နေသောသွေးတမျိုး, အကြောတွင်း၌ တည်ရှိပြီး တကိုယ်လုံးသို့ အနှံ့အပြားသွားလာလည်ပတ်နေသော သွေးတမျိုး-ဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။

ဆီကြည်သည်
လက်ဆီ၊ခြေဆီ၊မျက်နှာဆီစသည် ဖြစ်သည်။

အစေးသည်
တံတောင်ဆစ်၊ဒူးဆစ်စသည် ကွေးသည့်ဆန့်သည့်အခါ၌ အရိုးအဆစ်တို့၏ အကြား၌တည်ရှိသော စက်ဆီကဲ့သို့ ချွဲပျစ်သော အဆီတမျိုးဖြစ်သည်။

တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

ငါ၏ကိုယ်မှာ နံ့သာမွှေးကြိုင်
မြဲခိုင်လှစွာ ကောင်းရာမမြင်
ဆံပင်သာရှိအမွှေးရှိ၍
ရှိသည့်လက်သည်း ခြေအသည်းနှင့်
သွားလည်းတစ်ထွေ အရေတစ်မျိုး

ညှိနှုံ့ဆိုးသည်အသိုးအပုပ်ချည်းပါတကား။
(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

ဆံပင်မွေးညှင်း ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ
သွေးပြည်ကမှစသည့်ထိုထို
ပုဋိလ်သတ္တဝါ သူငါမဟုတ်
ရုပ်သာဟုတ်ခဲ့ စက်ဆုတ်ရွံဖွယ်
မတင့်တယ်သည်တကယ်အသုဘပါတကား။
အာဟာရေ ပဋိကူလ ဘာဝနာ

- မွန်မွန်မြတ်မြတ်စားသောက်လတ် ရှုမှတ်ဘာဝနာ။
- ပါးစပ်တစ်ပေါက်စားကာသောက်ကိုးပေါက်ယိုစီးတာ။
- နှစ်နှစ်သက်သက်စားသောက်လျှက်အထွက်ရွံစရာ။
- စားတော့ဝိုင်းကာ ထုတ်သည့်ခါ ကွယ်ရာပုန်းလို့သာ။
- တစ်ညတာမျှ သိုလှောင်ကြ ပုပ်ရအကုန်သာ။
- ပဋိကူလ အာဟာရ ပွားကြဘာဝနာ။
  (ရှေးဆရာတော်များ)

32 Parts of the Body in 16 Languages Illustration ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ရုပ်ပုံ

၃၂ ကောဋ္ဌာသ

ပါဠိ

၁- ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော
၂- မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ
၃- ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ
၄- အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုင် ံ
၅- ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ
၆- အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ

မြန်မာပြန်

၁- ဆံပင် မွေးညင်း လက်သည်းခြေသည်း သွား အရေ
၂- အသား အကြော အရိုး ခြင်ဆီ အညှို့
၃- နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ်
၄- အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်းကျင်ကြီး ဦးနှောက်
၅- သည်းခြေ သလိပ် ပြည်ပုပ် သွေး ချွေ းအဆီခဲ
၆- မျက်ရည် ဆီကြည် တံတွေး နှပ် အစေး ကျင်ငယ်

၁- ကေသာ(ဆံပင်)၊ လောမာ(အမွေး)၊ နခါ(ခြေသည်း)၊ ဒန္တာ(သွား)၊ တစော(အရေ)။
၂- မံသံ(အသား)၊ နှာရု(အကြော)၊ အဋ္ဌိ(အရိုး)၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇ(ရိုးတွင်းခြင်ဆီ)၊ ဝက္ကံ(အညှို့ကျောက်ကပ်)။
၃- ဟဒယံ(နှလုံး)၊ ယကနံ(အသည်း)၊ ကိလောမကံ(အမြှေး)၊ ပိဟကံ(အဖျဉ်း-သရက်ရွက်)၊ ပပ္ဖါသံ(အဆုတ်)။
၄- အန္တံ(အူမ)၊ အန္တဂုဏံ(အူသိမ်)၊ ဥဒရိကံ(အစာသစ်)၊ ကရီသံ(အစာဟောင်း)၊ မတ္ထလုင်္ဂံ(ဦးနှောက်)။
၅- ပိတ္တံ(သည်းခြေ)၊ သေမှံ(သလိပ်)၊ ပုဗ္ဗော(ပြည်)၊ လောဟိတံ(သွေး)၊ သေဒေါ(ချွေး)၊ မေဒေါ(အဆီခဲ)။
၆- အဿု(မျက်ရည်)၊ ဝသာ(ဆီကြည်)၊ ခေဠော(တံတွေး)၊ သိင်္ဃာဏိကာ(နှပ်)၊ လသိကာ(အစေး)၊ မုတ္တံ(ကျင်ငယ်)။

(၁)ဆံပင်၊ (၂)အမွေး၊ (၃)ခြေသည်းလက်သည်း၊ (၄)သွား၊ (၅)အရေပြား၊
(၆)အသား၊ (၇)အကြော၊ (၈)အရိုး၊ (၉)ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ (၁၀)ကျောက်ကပ်၊
(၁၁)နှလုံး၊ (၁၂)အသည်း၊ (၁၃)အမြှေး၊ (၁၄)သရက်ရွက်၊ (၁၅)အဆုတ်၊
(၁၆)အူမ၊ (၁၇)အူသိမ်၊ (၁၈)အစာသစ်၊ (၁၉)အစာဟောင်း၊ (၂၀)ဦးဏှောက်၊
(၂၁)သည်းခြေ၊ (၂၂)သလိပ်၊ (၂၃)ပြည်၊ (၂၄)သွေး၊ (၂၅)ချွေး၊ (၂၆)အဆီခဲ၊
(၂၇)မျက်ရည်၊ (၂၈)ဆီးကြည်၊ (၂၉)တံတွေး၊ (၃၀)နှပ်၊ (၃၁)အစေး၊ (၃၂)ကျင်ငယ်

ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ပထဝီကောဋ္ဌာသ (၂၀)

၁။ ကေသာ = ဆံပင်
၂။ လောမာ = မွေးညင်း
၃။ နခါ = ခြေသည်း လက်သည်း
၄။ ဒန္တာ = သွား
၅။ တစော = အရေ (အရေထူ အရေပါး)
၆။ မံသံ = အသား
၇။ နှာရု = အကြော
၈။ အဋ္ဌိ = အရိုး ၄၄။
၉။ အဋ္ဌိမိဉ္ဇ = ရိုးတွင်းခြင်ဆ
၁၀။ ဝက္ကံ = အညှို့= ကျောက်ကပ်
၁၁။ ဟဒယံ = နှလုံး
၁၂။ ယကနံ = အသည်း
၁၃။ ကိလောမကံ = အမြှေး
၁၄။ ပိဟကံ = အဖျဉ်း = သရက်ရွက်
၁၅။ ပပ္ဖါသံ = အဆုတ်
၁၆။ အန္တံ = အူမ
၁၇။ အန္တဂုဏံ = အူသိမ် (အူထုံး-အူချည်ကြိုး)
၁၈။ ဥဒရိယံ = အစာသစ် (ဥတုဇရုပ်)
၁၉။ ကရီသံ = အစာဟောင်း (ဥတုဇရုပ်)
၂၀။ မတ္ထလုင်္ဂံ = ဦးနှောက်

အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော အာပေါကောဋ္ဌာသ (၁၂) မျိုး

၁။ ပိတ္တံ = သည်းခြေ (အိမ်သည်းခြေ+အရည်သည်းခြေ)
၂။ သေမှံ = သလိပ်

၃။ ပုဗ္ဗော = ပြည် (ဥတုဇရုပ်)
၄။ လောဟိတံ = သွေး (အိုင်နေသောသွေး မေဒဆက္က+အကြောတွင်းရှိသွေး)
၅။ သေဒေါ = ချွေး (စိတ္တဇ+ဥတုဇ)
၆။ မေဒေါ = အဆီခဲ
၇။ အဿု = မျက်ရည် (စိတ္တဇ+ဥတုဇ)
၈။ ဝသာ = ဆီကြည်
၉။ ခေဠော = တံတွေး (စိတ္တဇ+ဥတုဇ)
၁၀။ သိင်္ဃာနိကာ = နှပ် (စိတ္တဇ+ဥတုဇ)
၁၁။ လသိကာ = အစေး
၁၂။ မုတံ္တ = ကျင်ငယ် (ဥတုဇ)

ပွားများပုံ

ဆံပင် အမွေး ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ အစရှိသည်တို့သည်
စက်ဆုတ်ဖွယ် ရွံရှာဖွယ်
မတင့်တယ်ပါ တကား။

လမ်းညွှန်ချက်

၃၂- ခု ကို အလွတ်ရအောင် ကျက်ထားလိုက်ပါ။
မကျက်နိုင်သေးခင် စာကိုကြည့်ပြီး နေ့စဉ် ရွတ်ပါ။
ရွတ်ပါ များရင် နှုတ် တိုး လာပါမည်။

အမြဲတမ်း ပွားများမယ် ဆိုရင်
တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ရှိတယ်။
တစ လျှင် ငါးခု မြောက်ကို ပြောတာပါ။
အဲဒီ ငါးခု ကိုဘဲ အပြန်အလှန်
နှုတ် ကလည်းရွတ်
စိတ် ကလည်း ရွတ်တဲ့အတိုင်း မြင်လာအောင်
စိတ် နှစ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ ။

ဥပမာ
၁- ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော
၂- တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ

၁- ဆံပင် အမွေး ခြေသည်းလက်သည်း သွား အရေ
၂- အရေ သွား ခြေသည်းလက်သည်း အမွေး ဆံပင်

အထက်ပါအတိုင်း နှုတ်ကရွတ်ဆိုပြီး
ထပ်ခါ ထပ်ခါ လေ့ကျင့်ပါ။

တစ်ဆင့် တက်ပြီး ပါဠိ မြန်မာ အားကောင်းသွားလျှင်
၃၂- ကောဋ္ဌာသ ရဲ့ *အရောင်၊ တည်နေရာ၊ အတိုင်းအရှည်* တို့ကို သိဖို့ လိုလာပါမည် ။

အဲဒီလို သိဖို့အတွက် တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ၏ ဒုလ္လဘကထာ နှင့် မဟာစည်ဆရာတော် ၏ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် ဒုတိယ တွဲ ကို လေ့လာရပါမည် ။
သိချင်စိတ် အရင်းခံပြီး လေ့လာသွားမယ် ဆိုလျှင် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည် ။

၃၂ ကောဋ္ဌာသ

အကျယ်

ဤတစ်လံမျှလောက်သော ရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်၌ –

1. ကေသာ(ဆံပင်) – နှစ်ကုဋေ ငါးသန်းသော ဆံတို့လည်းကောင်း။
2. လောမာ(အမွေး) – ကိုးသိန်းကိုးသောင်းသော အမွေးတို့လည်းကောင်း။
3. နခါ(လက်သည်းခြေသည်း) – ငါးကြင်းကြေးသဖွယ် နှစ်ဆယ်သော လက်သည်း ခြေသည်းတို့လည်းကောင်း။
4. ဒန္တာ(သွား) – သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားတို့လည်းကောင်း။
5. တစော(အရေ) – တစ်ကိုယ်လုံးကို ခွာ၍ လုံးသည်ရှိသော် ဆီးစေ့ခန့်မျှရှိသော အထူးထူးသော အဆင်းရှိသော ပါးသော အပေါ်ရေ၊ အဆင်းဖြူသော ထူသော အတွင်းရေလည်းကောင်း။
6. မံသံ(အသား) – တိုက်နံရံကို လိမ်းကျံသော မြေစိုင်ကဲ့သို့ အရိုးကို လိမ်းကျံသော ကိုးရာသော အသားလည်းကောင်း။
7. နှာရု(အကြော) – နံရံကို ဖွဲ့သော ကြိမ်နွယ်ကဲ့သို့ အရိုးကိုဖွဲ့သော ကိုးရာသော အကြော၊ အရသာကို ဆောင်သော ခုနစ်ထောင်သော အကြောလည်းကောင်း။
8. အဋ္ဌိ(အရိုး) – သုံးရာသော အရိုးလည်းကောင်း။
9. အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ (ရိုးတွင်းခြင်ဆီ) – ကျက်စွာပေါင်း၍ ဝါးကျည်၌ ထည့်အပ်သော ကြိမ်ညွှန့်နှင့် သဏ္ဌာန်တူသော ဖြူသော အဆင်းရှိသော ရိုးတွင်းခြင်ဆီလည်းကောင်း။
10. ဝက္ကံ(အညို့/ကျောက်ကပ်) – ရေမျိုမှ ဆက်သော အကြော၏အဆုံး နှလုံးသားကို ခြံရံ၍ တည်လျက် သရက်သီးပွတ်နှင့် သဏ္ဌာန်တူသော စဉ်းငယ်နီသော အဆင်းရှိသော အသားစိုင်နှစ်ခုဟု ဆိုအပ်သော အညို့လည်းကောင်း။
11. ဟဒယံ(နှလုံး) – သားမြတ်နှစ်ခုအလယ်၊ ကိုယ်အတွင်း ရင်အချိုင့် အညို့နှစ်ခုအကြား၌ တွဲလျား ဦးစောက်တည်သော ပညာရှိအား စဉ်းငယ်ပွင့်သော၊ ပညာမဲ့အား ငုံသော၊ အပေါ်ဖတ်ကို ခွာ၍ ပစ်အပ်သော ပဒုမ္မာကြာငုံတမျှ အပကား ပြေပြစ်သန့်ရှင်း၊ အတွင်းကား သပွတ်ခါးအူသဖွယ် အလယ်၌ ပုန်းညက်စေ့ဆန်လောက်သော တွင်း၌။ "စရိုက်နှင့်အညီ၊ နီမြန်း-ရာဂ၊ ဒေါသ-မည်းပြား၊ သားဆေးရည်-မောဟ၊ တက္က-ပဲပုပ်ရည်၊ ဝါသည်-သဒ္ဓါ၊ ပညာ-ပြူးပြက်၊ ဇောတမျက်သွင်၊ အရောင်ထင်သော" မနောဓာတ်, မနောဝိညာဏဓာတ်, စိတ်, စေတသိက်တို့၏ မှီရာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တည်းဟူသော တလက်ဖက်မျှလောက်သော နှလုံးသွေးရှိသော နှလုံးသားလည်းကောင်း။
12. ယကနံ(အသည်း) – သားမြတ်နှစ်ခုတို့၏ အလယ်၌ လက်ယာနံပါးကို မှီလျက် ကသစ်ရွက်နှင့် သဏ္ဌာန်တူသော ဖျော့တော့တော့ နီသော အဆင်းရှိသော ပညာရှိအား ငယ်သည်ဖြစ်၍ နှစ်ခု သုံးခု၊ ပညာမဲ့အား ကြီးသည်ဖြစ်၍ တစ်ခုတည်းသော အသည်းလည်းကောင်း။
13. ကိလောမကံ(အမြှေး) – ဖြူသောအဆင်းရှိသော အသားတရစ်ကို ရစ်သော အဝတ်ကဲ့သို့ အညို့ နှလုံးကို ဖုံး၍ တည်သော အမြှေး၊ ကိုယ်အလုံး၌ အရေ၏ အောက်မှ တည်သော အမြှေးအားဖြင့် နှစ်ပါးသော အမြှေးလည်းကောင်း။
14. ပိဟကံ(အဖျဉ်း/သရက်ရွက်) – နှလုံးသား၏ လက်ဝဲနံပါး၌ မှီလျက် လက်ခုနစ်သစ်ခန့်မျှ နွားလျှာဖျားသဏ္ဌာန် ညိုသော အဆင်းရှိသော ဝမ်းလျှော သရက်ရွက်ဟု ဆိုအပ်သော အသားဖျဉ်းလည်းကောင်း။

15. ပပ္ဖါသံ(အဆုတ်) – အညို့ နှလုံးကို ဖုံး၍ တည်လျက် မုန့်ယုက်ပြတ်သဏ္ဍာန် နီသောအဆင်းရှိသော သုံးဆယ့်နှစ်ခုသော အသားလွှာတည်းဟူသော ကလအုန်းဆောင်းထပ်ပဟု ဆိုအပ်သော အဆုတ်လည်းကောင်း။
16. အန္တံ(အူမ)– သွေးပြည့်သော ကျင်း၌ အရေကို ဆုတ်၍ ထည့်အပ်သော မြွေခွေကဲ့သို့ လည်ချောင်းမှ ဝစ္စမဂ်တိုင်အောင် ကိုယ်တွင်း၌ တည်သော ယောကျာ်းအား သုံးဆယ့်နှစ်တောင်၊ မိန်းမအား နှစ်ဆယ့်ရှစ်တောင်ရှိသော နှစ်ဆယ့်တစ်ပတ် ခွေ၍နေသော ဖြူသောအဆင်းရှိသော အူမလည်းကောင်း။
17. အန္တဂုဏံ(အူသိမ်) – ခြေသုတ်ကြိုးဝန်းကို ဖွဲ့သော ကြိုးသေးကဲ့သို့ နှစ်ဆယ့်တစ်ပတ်ခွေရာ၌ အူမကို ဖွဲ့သော မော်မြစ်အတူ ဖြူသော အူသိမ်လည်းကောင်း။
18. ဥဒရိယံ(အစာသစ်) – အစွန်းနှစ်ဘက်၌ ကိုင်၍ ညှစ်အပ်သော စိုသော ပုဆိုး၏ အလယ်အဖုကဲ့သို့ နှစ်ဆယ့်တစ်ပတ်ခွေသော အူမ၏ အလယ်အဖုဟု ဆိုအပ်သော သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ပိုးမျိုးတို့၏ နေရာ အစာသစ်အိမ်၌ တည်သော ခွေးစားကျင်း၌ ခွေးအန်ဖတ်ကဲ့သို့ မျိုအပ်သော အစာသစ်လည်းကောင်း။
19. ကရီသံ(အစာဟောင်း) – ကျည်ထောက်၌ ထည့်အပ်သော မြေညက်ကဲ့သို့ အူမ၏အဆုံး အစောက်ရှစ်သစ်ခန့်မျှ ရှိသော အစာဟောင်းအိမ်၌ တည်သော အစာသစ်မှ ကျက်၍ ကျသော အစာဟောင်းတည်းဟူသော ကျင်ကြီးလည်းကောင်း။
20. မတ္ထလုင်္ဂံ(ဦးနှောက်) – ဗူးအုံ၌ ထည့်အပ်သော မုန့်ညက်စိုင်သဏ္ဍာန် ခေါင်းခွံတွင်း၌ ချုပ်ကြောင်းလေးခုကို မှီ၍ တည်သော မုန့်ညက်စိုင်အတူ ဖြူသော ဦးနှောက်လည်းကောင်း။
21. ပိတ္တံ(သည်းခြေ) – ရေပြည့်သော သပွတ်ခါးသီးသဏ္ဍာန် နှလုံးအဆုတ်တို့၏ အလယ် အသည်းကို မှီ၍ တည်သော နောက်ကျသော သစ်မည်စည်ဆီနှင့်တူသော အအိမ်ဖြင့် ဖွဲ့အပ်သော ဗဒ္ဓသည်းခြေ, ဆံ, အမွေး, ခြေသည်းလက်သည်း, သွားတို့၏ အသားမှ လွတ်ရာ အရပ်ခြောက်ထပ် ကြမ်းတမ်းသော အရာကို ထားလျက် မုန့်ယုက်၌ ဆီကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံး နှံ့၍ တည်သော ညိုးနွမ်းသော ပန်းအဆင်းရှိသော အအိမ်ဖြင့် မဖွဲ့အပ်သော အဗဒ္ဓသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါးသော သည်းခြေ လည်းကောင်း။
22. သေမှံ(သလိပ်) – မစင်တွင်းကို ပိတ်သော ပျဉ်ကြီး တန်စီးတွင်းအထက် မြေးယုက်သော အမြှုပ်လွှာအသွင် ရေအပြင်ကို လွှမ်းသော ရေညှိပမာ အစာသစ်ကို ပိတ်လျက် အူမ၌တည်သော ဖြူသော အဆင်းရှိသော တကွမ်းစားမှုလောက်သော သလိပ်လည်းကောင်း။
23. ပုဗ္ဗော(ပြည်) – အစေးရှိသော သစ်ပင်၏ ဓားခုတ်ရာ စသည်၌ စုဝေးသော အစေးကဲ့သို့ အမာပေါက်ရာ, ခလုတ်ထိရာ, ဆူးငြိရာ, မီးလျှံသင့်ရာ စသည်တို့၌ သွေးပုပ် စုဝေး၍ ဖြစ်သော ဖျော့တော့သော အဆင်းရှိသော ပြည်လည်းကောင်း။
24. လောဟိတံ(သွေး) – ကြည်လင်သော ချိပ်ရည်အဆင်းကဲ့သို့ ကိုယ်လုံးအနှံ့ အကြောကို လျှောက်၍ ရွေ့လျားသော တစ်ပြည်သားမျှလောက်သော ရွေ့လျားသော သွေး၊ ပျစ်ချွဲသော ချိတ်ရည်အဆင်းကဲ့သို့ အသည်းတည်ရာ၏ အောက်အဖို့ကို ပြည့်စေ၍ နှလုံး, အညို့ အဆုတ်အထက် တစက်စက် ယိုစီးလျက် နှလုံး, အညို့ အဆုတ်တို့ကို စွတ်စေ၍ တည်သော တကွမ်းစားမှုလောက်သော မရွေ့လျားသော သွေးအားဖြင့် နှစ်ပါးသော သွေးလည်းကောင်း။
25. သေဒေါ(ချွေး) – ရေမှ နုတ်အပ်သော ကြာရိုးမှ ယိုစီးသော ရေကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်ပူပန်သောအခါ အမွေးတွင်းတို့မှ ယိုစီးသော ဆီကြည်အဆင်းရှိသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော ချွေးလည်းကောင်း။
26. မေဒေါ(အဆီခဲ) – ဆူသသူအား တစ်ကိုယ်လုံး၊ ကြုံသသူအား မြင်းခေါင်းသား စသည်၌ တည်သော နနွင်းဆိုးသော ပုဆိုးကဲ့သို့ ဝါသော အဆင်းရှိသော အဆီခဲလည်းကောင်း။
27. အဿု(မျက်ရည်) – ဝိုက်ကြွေးမြည်တမ်း ရယ်ပန်းကြီးသောအခါ မလျောက်ပတ်သော ဥတုအာဟာရမျိုး၊ မီးခိုး မြေမှုန့်ထိပါးသောအခါ စသည်တို့၌ မျက်စိမှ ယိုစီးသော ဆီကြည်အဆင်းရှိသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော မျက်ရည်လည်းကောင်း။
28. ဝသာ(ဆီကြည်) – ထမင်းချိုး၌ သွန်းလောင်းသော ဆီကဲ့သို့ မီးပူသောအခါ စသည်တို့၌ များသောအားဖြင့် လက်ဖမိုး, လက်ဖဝါး, ခြေဖမိုး, ခြေဖဝါး, နှာသီးဖျား, နဖူးပြင်, ပခုံးစွန်း၌ တည်သော အုန်းဆီအဆင်းနှင့်တူသော ဆီကြည် လည်းကောင်း။
29. ခေဠော(တံတွေး) – ချဉ်သီးစသည်ကို မြင်သောအခါ လက်ယက်တွင်းမှ ထွက်သော လက်ယက်ရေကဲ့သို့ ပါးစောင်နှစ်ဘက်မှ သက်၍ လျှာ၌ တည်သော လျှာဖျား၌ ကဲသော၊ လျှာရင်း၌ ချွဲသော၊ အမြှုပ်နှင့်ရောသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော တံတွေး လည်းကောင်း။

30. သိဃာဏိကာ(နှပ်) – ဝိုကြွေးမြည်တမ်းခြင်း၊ မလျော်ကပ်ပတ်သော ဥတု အာဟာရ၏ အစွမ်းဖြင့် ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နသောထန်းသီးဆန်နှင့်တူသော ဦးနှောက်မှ ယိုစီးသော အာပေါဓာတ်တည်းဟူသော နှပ်လည်းကောင်း။
31. လသိကာ(အစေး) – ဝင်ရိုးကို နယ်ဆီသုတ်သကဲ့သို့ တစ်ရှော့ရှစ်ဆယ်သော အရိုးဆက်တို့၏ အကြားဝယ် နယ်ဆီကိစ္စကို ပြီးစေ၍ တည်သော မဟာလေ့ကားစေးနှင့်တူသော ပျစ်ချွဲသော အစေးလည်းကောင်း။
32. မုတ္တံ(ကျင်ငယ်) – တန်းတွင်း၌ မှောက်ခုံပစ်အပ်သော အဝကျဉ်းသော အိုးတွင်း၌ ဝင်သော တန်စီးရေကဲ့သို့ စည်ပေါင်းတွင်း၌တည်သော ပဲကြီးပြာရည်အဆင်းရှိသော ကျင်ငယ်လည်းကောင်း။

ဤသုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အခြင်းအရာ အစုံတို့သည် –
(က) ဝဏ္ဏတောပိ – အဆင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း။
(ခ) သဏ္ဌာနတောပိ – လုံးလုံးလျောင်းလျောင်း ပေါင်း၍ တည်ဟန် သဏ္ဌာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း။
(ဂ) ဂန္ဓတောပိ – ညှီနံညှော်လောင်း မကောင်းသော ရနံ့အားဖြင့်လည်းကောင်း။
(ဃ) အာသယတောပိ – ဖြစ်ရာအကြောင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း။
(င) ဩကာသတောပိ – တည်ရာအရပ်အားဖြင့်လည်းကောင်း။
(စ) အသုစိဘာဝေန – မစင်ကြယ်သည်၏အဖြစ်ဖြင့်။
(ဆ) ဇေဂုစ္ဆိဘာဝေန – စက်ဆုတ်ဖွယ်၏အဖြစ်ဖြင့်။
(ဇ) ပဋိကူလဘာဝေန – ရွံရှာဖွယ်၏အဖြစ်ဖြင့်။
(ဈ) ဒုဂ္ဂန္ဓဘာဝေန – ညှီနံညှော်လောင်း မကောင်းသော ရနံ့၏အဖြစ်ဖြင့်။
(ည) အသုဘဘာဝေန – မတင့်တယ်သည်၏အဖြစ်ဖြင့် ထင်ကုန်လျက် ရှိကုန်၏။
ဤသို့ ဆင်ခြင်၏။

(ဠ) ဣတိ-ဤသို့ မိမိသန္တာန်၌လည်း ဆံ, အမွေးစသော အပေါင်းအစု၌ ဆံ, အမွေး စသော အပေါင်းအစုကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ဘိက္ခဝေ – ရဟန်းတို့။
ဧဝမ္ပိခေါ – ဤသို့လည်း။
ဘိက္ခု – ရဟန်းသည်။
ကာယေ – ရူပကာယ၌။
ကာယာနုပဿီ – ရူပကာယကို
အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။
ဝိဟရတိ – နေ၏။

" ဤသို့ ဤသုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော
အခြင်းအရာအစုံ တို့သည် …
အဆင်း အားဖြင့်လည်းကောင်း –
လုံးလုံးလျောင်းလျောင်း ပေါင်း၍ တည်ဟန် သဏ္ဌာန် အားဖြင့်လည်းကောင်း –
ညှီနံညှော်လောင်းမကောင်းသော ရနံ့ အားဖြင့်လည်းကောင်း –
ဖြစ်ရာ အကြောင်း အားဖြင့်လည်းကောင်း –
တည်ရာအရပ် အားဖြင့်လည်းကောင်း –
~ မစင်ကြယ်သည်၏ အဖြစ်ဖြင့်
~ စက်ဆုတ်ဖွယ်၏ အဖြစ်ဖြင့်

~ ရွှံ့ရှာဖွယ်၏ အဖြစ်ဖြင့်
~ ညှီနံ့ညှော်လောင်း
မကောင်းသော ရနံ့၏ အဖြစ်ဖြင့်
~ မတင့်တယ်သည်၏ အဖြစ်ဖြင့်
ထင်ကုန်လျက် ရှိကုန်၏။
ဤသို့ ဆင်ခြင်၏။
ဤသို့ မိမိသန္တာန်၌လည်း
ဆံ အမွေးစသော အပေါင်းအစု၌
ဆံ အမွေး စသော အပေါင်းအစုကို
အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍ နေ၏။
ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည်
ရူပကာယ၌ ရူပကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ “
(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိ)